

# かんたん！減塩レシピ

## 具だくさん牛丼

調理時間(炊飯時間を除く)

約25分



### 【材料(4人分)】

ご飯	4杯分(600g)	ごま油	大さじ1
牛こま切れ肉	200g	砂糖	大さじ2
ごぼう	50g	水	1カップ
ねぎ	1本(60g)	A { 和風顆粒だし	小さじ2
しいたけ	6枚(60g)	酒・しょうゆ	各大さじ2
糸こんにゃく	100g	紅ショウガ	20g

### 【作り方】

1. ごぼうはささがきにし、水にさらしアクを抜く。長ねぎはななめ薄切りに、しいたけは軸をとり3等分のそぎ切りにする。糸こんにゃくは茹でこぼし、水気をきり食べやすい長さに切る。
2. フライパンにごま油を熱し、中火で牛肉を炒める。肉の色が変わってきたら、砂糖をまぶして炒める。ごぼう、ねぎ、しいたけを加えて炒めたら、Aを加えて中火で煮立てる。糸こんにゃくを加えて、汁気がなくなるまで煮詰める。
3. 器にご飯を盛り、汁ごと2をのせ、紅ショウガを添える。

1人分の栄養価

エネルギー427kcal たんぱく質13.2g 塩分1.6g

市販の牛丼と比べて  
塩分約40%カットです！

白石市保健福祉部健康推進課